



LECKERES AUS DER NATUR

Gänse- blümchen

ESSBARE WILDPFLANZEN VLOG
GERICHTE MIT GESCHICHTE & REZEPTE

WWW.1LIFE4OUTDOOR.COM



Gerichte mit Ge- schichte

KARTOFFELSALAT
„MAL ANDERS“
MIT GÄNSEBLÜMCHEN

Von Detlev Henschel
www.1life4outdoor.com

Es ist Frühling, es ist kalt, aber das Gänseblümchen hat sich schon herausgequält und streckt seine Blüten in die eisige Luft der Sonne entgegen. Die Wurzeln, Blätter und Blüten sind das ganze Jahr über essbar, welches die Pflanze selbst für einen Gourmet zu einer perfekten Ressource für ein vitaminreiches Frühlingsgericht macht.

Das Problem ist, dass selbst der Feinschmecker aus der vermufften, überheizten Bude raus in die Natur muss, um die Zutaten zu sammeln. Da das Gänseblümchen fast überall reichlich wächst, sollte es kein Problem sein, genug davon zu sammeln. Wer allerdings nur die Knospen sammeln möchte muss früh oder spät nach draußen, da das Gänseblümchen sehr sehr müde ist und früh schlafen geht und spät aufsteht. Mit anderen Worten: Die Blüten schließen sich nachts.

Heute will ich mir nach einem Morgenspaziergang etwas Leckeres zum Frühstück zubereiten und zwar ein Frischkäsebrötchen mit Gänseblümchen. Da ich schon unterwegs bin, sammle ich gleich für den Kartoffelsalat „Mal Anders“ zum Abendessen mit frischem Dorsch etwas mit.

Also wie schon gesagt will ich heute nach einem ausgiebigen Spaziergang ein Frühstücks-Frühlingsfrischkäse-Quarkbrötchen mit Gänseblümchen und Schnittlauch machen. Dazu sammle ich einen Kaffeevollkaffee voll Blüten und Knospen und reinige sie kurz unter schließendem Wasser. Beides wird heftig klein gehackt, andere sagen gewiegt, aber ich wiege nicht ich hacke. Das gleiche mache ich mit einer Knoblauchzehe als Vampir- und Corona-abwehr, so die Chinesen.



Knofi und Gänseblümchen werden dann mit Frischkäse verrührt und nicht untergehoben, denn ich verrühre und hebe nix unter.

Das Ganze würze ich mit rotem Kampot Pfeffer und Fleur de Sel. Eigentlich sollte das ganze zwei Stunden ziehen, aber das Brötchen holen, dauert nur 10 Minuten und ich habe Kohldampf. Aufschneiden, Frischkäse drauf, den Schnittlauch und Chili schneide ich mit einer Schere in Stückchen oben drauf. Feddich! Na denn!

(Frühlingsfrischkäsequarkstulle: 250 g Quark mit einer Zehe Knoblauch, 3 EL Schnittlauch, 1 EL Petersilie und 1 Kaffeepott Gänseblümchenblüten fein wiegen und unter den Quark heben. Etwa 2 Std. ziehen lassen, mit Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken.)

Nach dem Frühstück düse ich mal eben frischen Dorsch holen, á la „gone fishing“ heißt das wohl, denn heute Abend gibt es Kartoffelsalat „Mal-Anders“ mit Dorschfilet.

Die Gänseblümchen hatte ich ja schon gehackt, den Knoblauch auch, dieses wird zusammen mit einem Esslöffel Ök-Honig, den ich in den Wäldern Andalusiens beim Wandern hatte, sowie mit 3 Esslöffeln Balsamico und einem Teelöffel Tabasco mit Skyr-Frischkäse als Soße für den Kartoffelsalat verrührt.

Die noch Pellkartoffeln schneide ich dann in die Soße und lasse das Ganze ziehen. Derweil wird der Dorsch filetiert, das zeige ich nicht, denn das ist ekelig und stinkt und brate die Filets in Butter knapp an. Den Rest des Dorschs ohne die Innereien hebe ich für die Fischsuppe auf, aber das ist eine andere Geschichte.

Alles auf den Teller und feddich.

(Kartoffelsalat „Mal-Anders“: Kartoffelsalat mit je 1 Kaffeepott gehackter Gänseblümchen (Blüten und Blätter) zusammen mit einer Frischkäse/Quark-Soße anmachen (1 EL Honig, 3 EL Balsamico Essig, 1 TL Tabasco oder Chilis, eine ganz fein gehackte Knoblauchzehe). Die gepellten Pellkartoffeln noch warm in die Soße scheiden und mindestens 1 Std. vor dem Genuss ziehen lassen. In Butter gebratene Maischolle oder Dorschfilet dazu macht sich ganz gut dazu.)

Es geht hier nicht um künstliches Sortieren des Gerichts aufm Teller á la Sterne-Koch und trotzdem Hunger haben, sondern um viel und geil im Geschmack.



Natürlich können die gereinigten gehackten Gänseblümchen auf Brot mit Butter serviert oder in einem Bannock eingebacken werden.

Ach ja, wer Wichtiges im Sinn hat, sollte am 24. Juni (Johannistag) Gänseblümchen pflücken, diese trocknen und sie immer bei sich tragen - dann geht nichts mehr schief. Und Vorsicht: Wer das Gänseblümchen als Liebesorakel „Er liebt mich, er liebt mich nicht...“ benutzt, sollte mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent davon ausgehen, dass „die Sache in die Hose geht“!

Gänseblümchen hilft außerdem gegen einen hohen Cholesterinspiegel, ein Grund wahrscheinlich, weil sie die Heilpflanze des Jahres 2017 ist.

Darüber hinaus gilt, wer drei Gänseblümchen im Frühjahr isst, wird das restliche Jahr von Zahnschmerzen, Augenleiden und Fieber verschont werden. Die Ärztekammer hat dies wohlweiblich verschwiegen. Also dann, carpe diem! Wenn euch das Video gefallen hat und mehr sehen wollt, würde ich mich über ein Daumen-hoch und ein Abonnieren der Seite freuen.

Nährstoffe Gänseblümchen:

Außerdem gibt es Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen und Magnesium sowie die Vitamine A und C als Antioxidantien. (Gerb- und Bitterstoffe sowie Schleim, Anthoxanthin und Flavonoide sind genauso Inhaltsstoffe wie Fumarsäure, Inulin und Polyin und das Saponin Bayogenin sowie ätherische Öle.